

Βιταμίνη D

Οδηγός καταναλωτή



Ο ρόλος της βιταμίνης D

Η βιταμίνη D παίζει σημαντικό ρόλο στην υγεία των οστών. Βελτιώνοντας την απορρόφηση του ασβεστίου που βοηθά την ανάπτυξη των οστών από το έντερο, η βιταμίνη D είναι σημαντική για την ανάπτυξη και τη συντήρηση ενός δυνατού σκελετού. Η βιταμίνη D βοηθά επίσης να ελέγξουμε τα επίπεδα του ασβεστίου στο αίμα και βοηθά στη διατήρηση της μυϊκής δύναμης.

Η βιταμίνη D και ο ήλιος

Για τους περισσότερους Αυστραλούς, η λιακάδα είναι η κύρια πηγή της

βιταμίνης D. Η βιταμίνη D παράγεται όταν το δέρμα μας εκτίθεται σε υπεριώδη ακτινοβολία B (UVB) που εκπέμπεται από τον ήλιο. Η διάρκεια της έκθεσης στον ήλιο, που απαιτείται για να παραχθούν επαρκή επίπεδα βιταμίνης D, είναι σχετικά μικρή. Ωστόσο, πολλοί Αυστραλοί δεν έχουν επαρκή επίπεδα βιταμίνης D, ειδικά κατά τη διάρκεια του χειμώνα. Οι απαιτούμενοι χρόνοι έκθεσης στον ήλιο ποικίλλουν ανάλογα με την εποχή, την τοποθεσία, το μέρος του δέρματος που εκτίθεται και τον τύπο του δέρματος. Το καλοκαίρι, η έκθεση είναι καλύτερη στα μέσα του πρωινού ή νωρίς το απόγευμα (εκτός

ώρας αιχμής UV). Κατά τη χειμερινή περίοδο, μεγαλύτεροι χρόνοι έκθεσης απαιτούνται, κατά προτίμηση γύρω στο μεσημέρι.

Είναι σημαντικό να εξισορροπήσετε την ανάγκη για έκθεση στον ήλιο για να παράγεται επαρκής βιταμίνη D και ταυτόχρονα να αποφευχθεί ο κίνδυνος βλάβης του δέρματος από την υπερβολική έκθεση.

Ο παρακάτω πίνακας συνοψίζει το πώς ο συνιστώμενος χρόνος έκθεσης στον ήλιο διαφέρει μεταξύ των εποχών και των διαφόρων τύπων δέρματος. Είναι σημαντικό να γνωρίζετε αυτές τις διαφορές.

Περίληψη της συνιστώμενης έκθεσης στον ήλιο για την υγεία των οστών

Είδος δέρματος	Καλοκαίρι	Χειμώνας (εξαρτάται από το γεωγραφικό πλάτος)
Μέτρια ανοιχτόχρωμο δέρμα		
Διάρκεια;	5-10 λεπτά, τις περισσότερες ημέρες	7-30 λεπτά (ανάλογα με το γεωγραφικό πλάτος), τις περισσότερες ημέρες
Μέρος του σώματος που εκτίθεται;	Έκθεση βραχιόνων (ή ισοδύναμο)	Έκθεση βραχιόνων (ή ισοδύναμο)
Πότε;	Στα μέσα του πρωινού ή νωρίς το απόγευμα (στις 10 π.μ. ή στις 2 μ.μ. χειμερινή ώρα - δηλαδή: 11π.μ. ή 3 μ.μ. θερινής ώρας). Αποφύγετε ώρες αιχμής UV	Μεσημέρι
Πιο σκούρο δέρμα*		
Διάρκεια;	15-60 λεπτά, τις περισσότερες ημέρες	20 λεπτά - 3 ώρες** (ανάλογα με το γεωγρ. πλάτος), τις περισσότερες ημέρες
Μέρος του σώματος που εκτίθεται;	Έκθεση βραχιόνων (ή ισοδύναμο)	Έκθεση βραχιόνων (ή ισοδύναμο)
Πότε;	Στα μέσα του πρωινού ή νωρίς το απόγευμα (στις 10 π.μ. και στις 2 μ.μ. χειμερινή ώρα - δηλαδή: 11π.μ. ή 3 μ.μ. θερινής ώρας). Αποφύγετε ώρες αιχμής UV	Μεσημέρι

Πηγή: Vitamin D and Health in adults in Australia and New Zealand: Position Statement 2012.

Οι ώρες είναι μόνο ένας γενικός οδηγός, βασίζονται σε μέσους όρους. Οι ώρες μπορεί να ποικίλλουν ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες και τις ατομικές αντιδράσεις και σχετίζονται μόνο με τις συγκεκριμένες ώρες της ημέρας και για συγκεκριμένα εκτεθειμένα μέρη του δέρματος (π.χ. βραχιόνες ή ισοδύναμο μέρος). Οι χρόνοι έκθεσης ποικίλλουν επίσης ανάλογα με την εποχή, τον τύπο του δέρματος και το γεωγραφικό πλάτος.

* 3-6 φορές μεγαλύτεροι χρόνοι έκθεσης απαιτούνται για πιο σκούρους τύπους δέρματος.

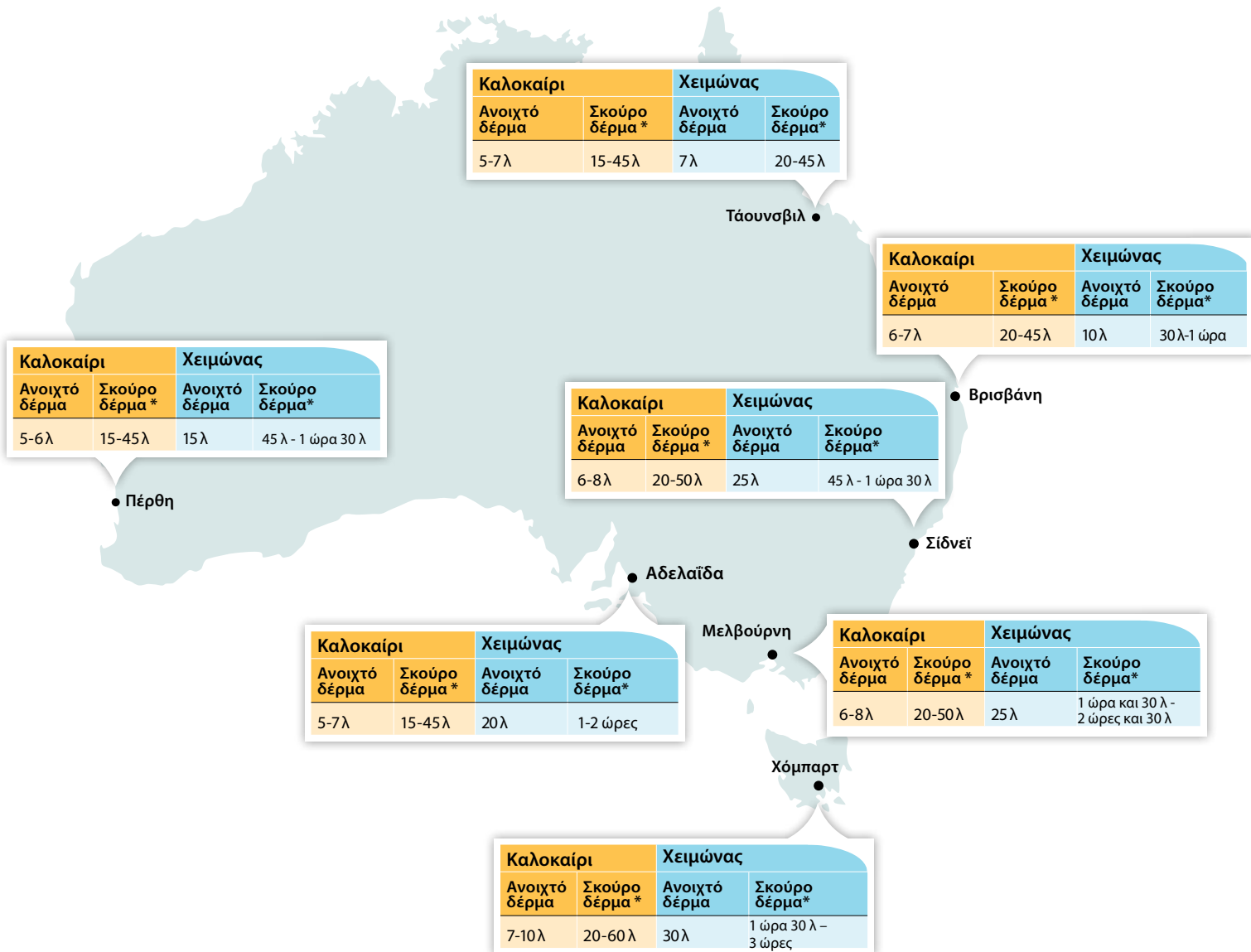
** Ευρύ φάσμα λόγω γεωγραφικού πλάτους και πιο σκούρου τύπου δέρματος - μεγαλύτερος χρόνος έκθεσης απαιτείται με πιο σκούρο δέρμα σε πιο νότια γεωγραφικά πλάτη.



Συνιστώμενη έκθεση στον ήλιο για τη βιταμίνη D με βάση την τοποθεσία

Καλοκαίρι:	(Δεκέμβριος - Ιανουάριος) Στις 10 π.μ. ή στις 2 μ.μ. (χειμερινή ώρα time) [^]
Χειμώνας:	(Ιούλιος - Αύγουστος) το μεσημέρι

- Χρόνοι έκθεσης με βάση την εποχή, την τοποθεσία, τον τύπο του δέρματος
- Βραχίονες που εκτίθενται ή ισοδύναμο μέρος της επιδερμίδας
- Τις περισσότερες ημέρες
- λ = λεπτά



Πηγή: Vitamin D and Health in adults in Australia and New Zealand: Position Statement 2012.

Οι χρόνοι είναι μόνο ένας γενικός οδηγός, βασίζονται σε μέσους όρους που μπορεί να ποικίλουν ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες και ατομικές αντιδράσεις.

[^] Στις 11 το πρωί ή στις 3 μ.μ. κατά τη διάρκεια της θερινής ώρας.

* Πιο σκούρο δέρμα: 3-6 φορές μεγαλύτεροι χρόνοι έκθεσης απαιτούνται για πιο σκούρους τύπους δέρματος.

Καλό να ξέρετε:

Η μετάδοση της ακτινοβολίας UVB μέσω κανονικών διαφανών παράθυρων είναι ελάχιστη, οπότε η έκθεση στον ήλιο θα πρέπει να είναι σε εξωτερικούς χώρους.

Η ανεπάρκεια βιταμίνης D

Η ανεπάρκεια βιταμίνης D είναι συνήθης στην Αυστραλία - πάνω από 30% των Αυστραλών έχουν μια ήπια, μέτρια ή ακόμα και σοβαρή ανεπάρκεια.

Η ανεπάρκεια βιταμίνης D μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των οστών. Σε ηλικιωμένα άτομα, μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο των πτώσεων και καταγμάτων των οστών. Τα χαμηλά επίπεδα της βιταμίνης D μπορούν επίσης να οδηγήσουν σε πόνο των οστών και των αρθρώσεων και σε μυϊκή αδυναμία. Σε βρέφη και στα παιδιά η ανεπάρκεια βιταμίνης D μπορεί να οδηγήσει σε ραχίτιδα, μια πάθηση που προκαλεί οστική και μυϊκή αδυναμία και παραμορφώσεις των οστών. Η ανεπάρκεια βιταμίνης D μπορεί να εμφανιστεί σε μωρά που γεννήθηκαν από μητέρες που έχουν χαμηλά επίπεδα βιταμίνης D και αν δεν διορθωθεί, θα έχει συνεχή επίδραση στην φυσιολογική ανάπτυξη των οστών του παιδιού.

Μπορεί να έχετε κίνδυνο ανεπάρκειας βιταμίνης D, εάν:

- Είστε ηλικιωμένοι, ιδιαίτερα εάν είστε κλεισμένοι στο σπίτι ή σε ίδρυμα.
- Είστε εκ φύσεως σκούροι στο δέρμα - η χρωστική ουσία στο σκούρο δέρμα μειώνει την διείσδυση του υπεριώδους φωτός UV.
- Αποφεύγετε τον ήλιο για την προστασία του δέρματος ή λόγω ιατρικής συμβουλής για άλλους ιατρικούς λόγους.
- Εργάζεστε σε κλειστούς χώρους (συμπεριλαμβανομένων γραφείων, εργοστασίων και νυκτερινών ωραρίων).
- Καλύπτετε το σώμα σας για θρησκευτικούς ή πολιτιστικούς λόγους.
- Έχετε άλλες ιατρικές παθήσεις που

μπορεί να επηρεάσουν τον τρόπο που το σώμα σας απορροφά ή επεξεργάζεται τη βιταμίνη D.

- Τα μωρά μητέρων με ανεπάρκεια βιταμίνης D έχουν επίσης κίνδυνο ανεπάρκειας βιταμίνης D.

Εξετάσεις για τη βιταμίνη D

Το επίπεδο της βιταμίνης D σας μπορεί να προσδιοριστεί με μια εξέταση αίματος. Ο γιατρός σας θα αποφασίσει εάν χρειάζεται να κάνετε εξέταση αίματος, με βάση το γενικό επίπεδο της έκθεσής σας στον ήλιο και την εξέταση των λοιπών παραγόντων κινδύνου σας. Το σώμα σας μπορεί να αποθηκεύσει ένα ορισμένο ποσό βιταμίνης D. Ωστόσο, τα επίπεδα βιταμίνης D σας είναι πιθανό να αλλάζουν κατά την διάρκεια όλου του χρόνου, με υψηλότερα επίπεδα στο τέλος του καλοκαιριού και χαμηλότερα στο τέλος του χειμώνα.

Σαν γενικό οδηγό, η Osteoporosis Australia συνιστά ότι οι περισσότεροι άνθρωποι θα πρέπει να στοχεύουν σε επίπεδο βιταμίνης D που δεν είναι λιγότερο από 50 nmol / L στο τέλος του χειμώνα, το οποίο σημαίνει ότι οι άνθρωποι μπορεί να έχουν υψηλότερα επίπεδα κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού 60-70 nmol / L.



Συμπληρώματα βιταμίνης D

Για τους ανθρώπους που έχουν χαμηλά επίπεδα ή ανεπάρκεια σε βιταμίνη D, μπορεί να χρειαστεί συμπλήρωμα. Τα συμπληρώματα βιταμίνης D είναι διαθέσιμα ως δισκία, κάψουλες, σταγόνες ή σε υγρό. Τα περισσότερα συμπληρώματα έρχονται ως «βιταμίνη D3», με τη δόση για το προϊόν να παρουσιάζεται σε διεθνείς μονάδες (IU).

Ο γιατρός σας θα σας συμβουλεύσει για την καλύτερη δόση ανάλογα με τις ανάγκες σας - ο φαρμακοποιός σας μπορεί επίσης να παρέχει γενικές συμβουλές σχετικά με τα συμπληρώματα βιταμίνης D.

Ως γενικό οδηγό, η Osteoporosis Australia συνιστά τις παρακάτω δόσεις της βιταμίνης D:

- Για τους ανθρώπους που έχουν λάβει κάποια έκθεση στον ήλιο, αλλά δεν επιτυγχάνουν το συνιστώμενο επίπεδο της έκθεσης:
 - Κάτω από 70 ετών: τουλάχιστον 600 IU ημερησίως.
 - Πάνω από 70 ετών: τουλάχιστον 800 IU ημερησίως.
- Για άτομα που αποφεύγουν τον ήλιο ή άτομα που κινδυνεύουν από ανεπάρκεια βιταμίνης D (δείτε «Η ανεπάρκεια βιταμίνης D», για να μάθετε αν μπορεί να βρίσκεστε σε κίνδυνο), υψηλότερες δόσεις μπορεί να χρειαστούν:
 - 1.000-2.000 IU ημερησίως.
- Για τα άτομα με μέτρια έως σοβαρή ανεπάρκεια βιταμίνης D - (επίπεδα χαμηλότερα από 30 nmol / L):
 - 3.000-5.000 IU ημερησίως μπορεί να χρειαστούν για 6-12 εβδομάδες για να αυξήσουν το επίπεδο βιταμίνης D γρήγορα, ακολουθούμενη από μία δόση συντήρησης των 1.000-2.000 IU ημερησίως. Αυτό θα πρέπει να εποπτεύεται από τον γιατρό σας.

Σημείωση: Μπορεί να χρειαστούν 3-5 μήνες για να φανεί η πλήρης βελτίωση των επιπέδων της βιταμίνης D, γι' αυτό είναι σημαντικό να λαμβάνονται τα συμπληρώματα όπως συνιστάται.

Μπορείτε να πάρετε πάρα πολλή βιταμίνη D;

Η βιταμίνη D σπάνια είναι επιβλαβής και προβλήματα έχουν αναφερθεί μόνο όταν υπερβολικές δόσεις έχουν ληφθεί (πολύ υψηλότερες δόσεις από αυτές που αναφέρονται). Μεγάλες, ενιαίες, ετήσιες δόσεις δεν συνιστώνται.

Ωστόσο, σε ασθενείς με σοβαρή ανεπάρκεια βιταμίνης D, μπορεί να είναι αποτελεσματικές υψηλότερες από τις συνιστώμενες μηνιαίες δόσεις, που χορηγούνται από τον γιατρό.

Η βιταμίνη D και τα τρόφιμα

Τα τρόφιμα δεν μπορούν να παρέχουν επαρκή ποσότητα βιταμίνης D και οι περισσότεροι άνθρωποι εξαρτώνται από την έκθεση στον ήλιο για να φτάσουν στα συνιστώμενα επίπεδα. Ένας περιορισμένος αριθμός τροφίμων περιέχουν μικρές ποσότητες βιταμίνης D (λιπαρά ψάρια όπως η ρέγκα και το σκουμπρί, το συκώτι, τα αυγά και μερικά τρόφιμα στα οποία η βιταμίνη D έχει προστεθεί - εμπλουτισμένα τρόφιμα, για παράδειγμα, μαργαρίνη, κάποια είδη γάλακτος). Η Αυστραλία έχει χαμηλό ποσοστό εμπλουτισμού τροφίμων με βιταμίνη D -σε σύγκριση με άλλες χώρες, όπως το Ηνωμένο Βασίλειο, ο Καναδάς και οι ΗΠΑ, όπου η έκθεση στον ήλιο είναι συχνά ανεπαρκής για την επίτευξη επαρκών επιπέδων της βιταμίνης D. Σήμερα υπάρχει επανέναρξη του διαλόγου στην Αυστραλία σχετικά με τον εμπλουτισμό τροφίμων με βιταμίνη D.